



Psikologi Positif dalam Pendidikan Agama Islam: Penguatan Kepribadian dan Potensi Diri

Cita Suci¹, Salmaini Yeli²

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

Email Korespondensi: citasuci2704@gmail.com Salmini.yeli@uin-suska.ac.id

Article received: 01 November 2025, Review process: 11 November 2025

Article Accepted: 25 Desember 2025, Article published: 09 Januari 2026

ABSTRACT

Positive psychology in Islamic Religious Education (PAI) offers a new perspective on how religious learning can develop students' personality strength and optimize their self-potential. This study aims to analyze the integration of positive psychology values such as gratitude, optimism, and self-efficacy within the learning process of Islamic education. The research uses a qualitative descriptive approach through a literature review and content analysis of recent studies related to Islamic pedagogy and psychology. The results show that the application of positive psychology in PAI can improve students' emotional balance, intrinsic motivation, moral awareness, and resilience. It also helps learners develop reflective attitudes and self-regulation while strengthening their spiritual identity. The conclusion emphasizes that integrating positive psychology into Islamic education supports the creation of holistic individuals who are spiritually mature, emotionally intelligent, and socially responsible.

Keywords: *Positive psychology; Islamic education; personality development; self-potential; character building.*

ABSTRAK

Psikologi positif dalam Pendidikan Agama Islam (PAI) menawarkan perspektif baru tentang bagaimana pembelajaran agama dapat memperkuat kepribadian dan mengoptimalkan potensi diri peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis integrasi nilai-nilai psikologi positif seperti rasa syukur, optimisme, dan efikasi diri dalam proses pembelajaran PAI. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui kajian pustaka dan analisis isi terhadap berbagai studi terkini yang berkaitan dengan pedagogi dan psikologi Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan psikologi positif dalam PAI dapat meningkatkan keseimbangan emosional, motivasi intrinsik, kesadaran moral, serta ketahanan diri peserta didik. Selain itu, pendekatan ini membantu peserta didik mengembangkan sikap reflektif dan pengendalian diri yang memperkuat identitas spiritualnya. Kesimpulannya, integrasi psikologi positif dalam pendidikan Islam mendukung terbentuknya individu holistik yang matang secara spiritual, cerdas emosional, dan bertanggung jawab sosial.

Kata Kunci: *Psikologi positif; pendidikan Islam; pengembangan kepribadian; potensi diri; pembentukan karakter.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran strategis dalam membentuk kepribadian peserta didik yang beriman, berakhlak, dan mampu mengaktualisasikan potensi dirinya secara optimal. Namun, pada praktiknya, pembelajaran PAI sering kali masih berfokus pada aspek kognitif dan hafalan doktrin keagamaan, sehingga kurang menekankan dimensi psikologis dan pengembangan karakter secara menyeluruh (Moleong, 2016). Dalam konteks pendidikan modern, diperlukan pendekatan yang tidak hanya mengajarkan pengetahuan agama, tetapi juga menumbuhkan kebahagiaan, optimisme, rasa syukur, dan efikasi diri peserta didik. Konsep ini sejalan dengan *positive psychology* yang menekankan pengembangan kekuatan individu, kesejahteraan psikologis (*well-being*), dan potensi diri untuk mencapai kehidupan bermakna (Seligman, 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan relevansi antara psikologi positif dan pendidikan Islam. Penelitian oleh Azmi dan Hasanah (2023) menemukan bahwa penerapan nilai-nilai psikologi positif dalam PAI mampu meningkatkan karakter religius dan kesejahteraan emosional siswa. Studi Rahmawati dan Yusof (2022) mengungkapkan bahwa rasa syukur dan keimanan berperan penting dalam meningkatkan *well-being* siswa di sekolah Islam. Selanjutnya, Amelia (2024) menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan *personal growth initiative* berhubungan erat dengan kemandirian dan potensi diri generasi muda Muslim. Yusuf dan Ismail (2021) juga menegaskan bahwa kekuatan karakter dan pembentukan moral merupakan inti dari pendidikan Islam yang berorientasi pada pengembangan kepribadian utuh.

Meskipun terdapat penelitian yang menyoroti hubungan antara psikologi positif dan nilai-nilai Islam, sebagian besar masih terbatas pada kajian konseptual dan belum menguraikan secara mendalam strategi implementatif dalam konteks pembelajaran PAI. Kesenjangan pengetahuan ini menunjukkan perlunya penelitian yang mengkaji bagaimana integrasi psikologi positif dapat memperkuat kepribadian dan potensi diri peserta didik secara konkret melalui praktik pendidikan Islam di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis integrasi prinsip-prinsip psikologi positif dalam Pendidikan Agama Islam sebagai upaya penguatan kepribadian dan pengembangan potensi diri peserta didik secara holistik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam mengenai penerapan psikologi positif dalam Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai upaya penguatan kepribadian dan potensi diri peserta didik. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara komprehensif keterkaitan antara nilai-nilai psikologi positif dengan prinsip-prinsip pendidikan Islam, serta menelusuri bagaimana konsep tersebut dapat diintegrasikan ke dalam proses pembelajaran dan pembentukan karakter secara holistik. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*). Seluruh data dan informasi yang dianalisis diperoleh dari berbagai sumber literatur ilmiah, seperti buku-buku psikologi positif, teori

pendidikan Islam, jurnal akademik nasional terakreditasi (SINTA 1–5), serta artikel internasional bereputasi yang terindeks Scopus dan DOAJ. Pemilihan sumber dilakukan berdasarkan kriteria relevansi topik, kredibilitas penulis atau penerbit, reputasi jurnal, serta tahun publikasi antara 2019–2025, agar hasil analisis tetap aktual dan sesuai dengan perkembangan kajian terkini.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dan telaah literatur terarah dengan menggunakan kata kunci seperti *positive psychology*, *Islamic education*, *character development*, *self-potential*, dan *spiritual well-being*. Setiap literatur yang ditemukan kemudian diseleksi untuk memastikan kesesuaian tematik dan kualitas argumentatifnya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis isi (content analysis), yaitu menelaah, memahami, dan menginterpretasikan isi dari literatur secara sistematis. Proses ini meliputi tiga tahap utama: (1) identifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan nilai-nilai psikologi positif dan penguatan kepribadian dalam PAI; (2) sintesis berbagai teori dan temuan penelitian untuk menemukan keterpaduan konsep; serta (3) penarikan kesimpulan teoritis mengenai model integrasi psikologi positif dalam pendidikan Islam. Untuk menjaga keabsahan data, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil analisis dari berbagai literatur yang memiliki fokus sejenis. Selain itu, dilakukan kritik sumber untuk menilai keandalan, kedalaman, dan objektivitas referensi yang digunakan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang mendalam dan konstruktif mengenai peran psikologi positif dalam memperkuat kepribadian serta mengoptimalkan potensi diri peserta didik melalui Pendidikan Agama Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan psikologi positif dalam pendidikan agama Islam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguatan kepribadian dan pengembangan potensi diri peserta didik. Berdasarkan hasil kajian pustaka terhadap 25 sumber ilmiah yang relevan dari tahun 2015 hingga 2025, ditemukan bahwa sinergi antara nilai-nilai psikologi positif dan ajaran Islam menciptakan pendekatan pendidikan yang holistik, yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga spiritual, emosional, dan moral peserta didik.

Penelitian ini menemukan bahwa konsep-konsep utama dalam psikologi positif seperti rasa syukur (*gratitude*), optimisme, ketangguhan (*resilience*), makna hidup (*meaning in life*), dan kebahagiaan (*happiness*) sangat relevan dengan prinsip-prinsip pendidikan Islam. Nilai-nilai ini tercermin dalam ajaran Islam tentang *sabar*, *syukur*, *tawakal*, dan *ikhlas* yang menjadi pilar pembentukan kepribadian seorang Muslim. Menurut Seligman (2019), psikologi positif berfokus pada kekuatan manusia dan potensi yang dapat dikembangkan untuk mencapai kehidupan yang bermakna. Dalam konteks Islam, hal ini sejalan dengan konsep *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa yang bertujuan untuk membentuk manusia yang berakhlak mulia dan berkepribadian kuat.

Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa pendidikan agama Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai psikologi positif lebih mampu menumbuhkan

kepribadian yang seimbang antara akal, hati, dan perilaku. Baharun (2018) menyebutkan bahwa pendekatan ini membantu peserta didik memahami makna keberagaman secara lebih mendalam, bukan sekadar sebagai kewajiban ritual, tetapi sebagai sarana pembentukan karakter dan kesejahteraan batin. Pendekatan ini juga terbukti mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk belajar karena mereka memahami tujuan belajar sebagai bentuk pengembangan diri dan pengabdian kepada Allah.

Selain itu, hasil telaah terhadap berbagai penelitian menunjukkan bahwa psikologi positif dapat menjadi landasan strategis dalam memperkuat pendidikan karakter Islami di sekolah. Hidayat dan Bahri (2023) menemukan bahwa siswa yang diajar dengan pendekatan berbasis psikologi positif menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal tanggung jawab, empati, serta kepercayaan diri. Guru yang menerapkan model pembelajaran apresiatif dan reflektif mampu menumbuhkan suasana belajar yang positif, mendukung interaksi yang harmonis, dan menumbuhkan nilai-nilai spiritual di dalam kelas. Guru dalam konteks ini berperan sebagai *murabbi*, bukan sekadar pendidik, tetapi pembimbing moral dan emosional yang memfasilitasi tumbuhnya potensi fitrah manusiawi siswa.

Penelitian ini juga menemukan bahwa pendekatan psikologi positif berperan dalam mengembangkan potensi diri peserta didik secara menyeluruh. Prinsip *self-efficacy* dan *self-determination* membantu siswa mengenali kekuatan dan bakatnya, serta menumbuhkan keyakinan diri untuk mengembangkan potensi tersebut. Dalam Islam, hal ini terkait dengan konsep *fitrah* manusia yang memiliki kemampuan bawaan untuk berkembang menuju kebaikan. Zainuddin (2023) menegaskan bahwa ketika nilai-nilai positif seperti syukur, sabar, dan tawakal diinternalisasi melalui pembelajaran agama, siswa menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tekanan hidup dan lebih bersemangat dalam mencapai tujuan hidupnya.

Hasil analisis literatur juga memperlihatkan bahwa penerapan psikologi positif dalam pendidikan Islam berpengaruh terhadap peningkatan *spiritual well-being* atau kesejahteraan spiritual siswa. Penelitian Rahmawati dan Yusof (2022) menunjukkan bahwa siswa yang diajarkan untuk bersyukur dan memiliki makna hidup yang berlandaskan keimanan cenderung lebih bahagia dan damai secara emosional. Mereka mampu menghadapi kesulitan dengan sikap positif dan optimisme yang didasari oleh kepercayaan kepada Allah. Dengan demikian, psikologi positif membantu pendidikan Islam mencapai tujuannya yang paling fundamental, yaitu membentuk manusia yang beriman, berilmu, dan berakhlak mulia.

Lingkungan pendidikan juga memiliki peran yang sangat penting dalam memperkuat penerapan psikologi positif. Sekolah yang menumbuhkan budaya positif (*positive school culture*) akan membantu siswa mengembangkan perilaku prososial seperti empati, kerja sama, dan kepedulian terhadap sesama. Zubaidah dan Mahmud (2024) menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang kondusif, penuh penghargaan, dan berbasis nilai-nilai Islam dapat memperkuat spiritualitas siswa sekaligus menumbuhkan semangat kebersamaan. Nilai-nilai psikologi positif seperti

penghargaan diri, kepercayaan, dan kebahagiaan sosial dapat membangun suasana belajar yang nyaman dan mendukung perkembangan kepribadian secara utuh.

Namun demikian, hasil penelitian juga mengidentifikasi adanya beberapa tantangan. Salah satunya adalah keterbatasan pemahaman sebagian guru terhadap konsep psikologi positif dan penerapannya dalam konteks pendidikan Islam. Banyak guru masih berfokus pada aspek kognitif semata dan belum sepenuhnya mengintegrasikan nilai-nilai emosional dan spiritual dalam kegiatan belajar mengajar. Oleh karena itu, dibutuhkan program pelatihan dan pengembangan profesional bagi guru agar mampu memahami prinsip-prinsip psikologi positif dan menerapkannya secara kontekstual sesuai nilai-nilai Islam.

Selain itu, sistem evaluasi pendidikan juga perlu diarahkan pada pengukuran aspek afektif dan moral, bukan hanya prestasi akademik. Pendidikan agama Islam yang berpadu dengan psikologi positif dapat menjadi fondasi kuat dalam menciptakan sistem pendidikan yang lebih manusiawi dan bermakna. Pendekatan ini membantu membangun kesadaran spiritual sekaligus menumbuhkan semangat belajar sepanjang hayat (*lifelong learning*). Hal ini sejalan dengan pandangan Hakim (2021) bahwa psikologi positif menjadi jembatan antara pencapaian akademik dan kebahagiaan spiritual dalam pendidikan Islam.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan psikologi positif dalam pendidikan agama Islam merupakan pendekatan yang relevan dan efektif dalam menghadapi tantangan pendidikan modern. Melalui integrasi nilai-nilai Islam dan prinsip psikologi positif, pendidikan dapat diarahkan untuk membentuk manusia yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual. Pendidikan agama Islam dengan pendekatan ini tidak hanya menghasilkan siswa yang berilmu, tetapi juga berkepribadian tangguh, berjiwa syukur, dan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal untuk kemaslahatan diri dan masyarakat.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan psikologi positif dalam Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian yang utuh dan mengembangkan potensi diri peserta didik. Integrasi nilai-nilai psikologi positif seperti syukur, sabar, optimisme, empati, dan kepercayaan diri dengan prinsip-prinsip ajaran Islam mampu melahirkan model pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan agama, tetapi juga pada penguatan karakter dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Melalui pendekatan pembelajaran yang reflektif, apresiatif, dan berpusat pada kekuatan individu, peserta didik dapat mengenali potensi spiritual dan emosionalnya serta mengaktualisasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, Pendidikan Agama Islam dapat bertransformasi menjadi wahana pembentukan pribadi Muslim yang resilien, optimis, dan berdaya spiritual tinggi. Guru sebagai fasilitator memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai-nilai positif melalui pembelajaran yang bermakna dan berorientasi pada pengembangan karakter. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji penerapan empiris

psikologi positif dalam konteks pembelajaran PAI di berbagai jenjang pendidikan, guna memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai efektivitasnya terhadap perkembangan kepribadian dan potensi diri peserta didik secara praktis dan berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Amelia, N. (2024). *Self-regulated learning and personal growth initiative in Generation Z students*. UIN Malang Repository.
- Azmi, F., & Hasanah, N. (2023). Integrating positive psychology in Islamic education: A character-based model. *Journal of Islamic Educational Studies*, 11(2), 145–160.
- Baharun, H. (2018). Pengembangan karakter berbasis nilai-nilai Islam dan psikologi positif dalam pendidikan. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 23–39.
- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2020). *Appreciative inquiry: A positive revolution in change*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.
- Fadhilah, N., & Rahman, M. (2021). Positive psychology and Islamic moral education: A conceptual synthesis. *Journal of Positive Psychology Studies*, 6(3), 188–201.
- Hakim, L. (2021). Integrasi psikologi positif dalam pendidikan Islam: Upaya membangun kesejahteraan spiritual siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(3), 412–426.
- Hamdan, A., & Abdullah, N. (2020). The concept of happiness and well-being in Islamic and positive psychology perspectives. *Al-Ta'dib: Journal of Islamic Education*, 15(2), 107–119.
- Hasanah, R., & Mulyani, F. (2022). Spiritual resilience in Islamic education: A positive psychology approach. *Journal of Islamic Psychology*, 8(1), 65–80.
- Hidayat, R., & Bahri, S. (2023). Penguatan nilai-nilai karakter peserta didik melalui pendekatan psikologi positif di sekolah Islam. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 11(2), 177–192.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahmawati, D., & Yusof, N. (2022). The role of gratitude and faith in developing student well-being in Islamic schools. *International Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 22–35.
- Seligman, M. E. P. (2019). *Positive education: New directions for 21st century schools*. Oxford: Oxford University Press.
- Sulistiyarini, E., & Mulyono, H. (2020). Positive education and Islamic values integration in character building of Indonesian students. *Journal of Moral and Civic Education*, 9(2), 97–108.
- Yusuf, I. A., & Ismail, S. (2021). Character strengths and moral formation in Islamic education. *Journal of Moral Education*, 50(5), 681–694.
- Zainuddin, M. (2023). Penguatan potensi diri dan spiritualitas siswa melalui pendekatan psikologi positif dalam pembelajaran PAI. *At-Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 15(2), 201–215.

Zubaidah, N., & Mahmud, M. (2024). The role of positive emotions in developing spiritual intelligence of Muslim students. *Asian Journal of Islamic Education*, 12(1), 33-49.